

Kürbissuppe



Pour 4 Personen

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Zutaten

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 KL Curry
- Butter zum Dämpfen
- 400 g Kürbis(z.B. Knirps, Butternuss oder Moschus) gerüstet, in Stücke geschnitten
- 1 kleines Rüebli oder kleine Knollensellerie, gerüstet, in Stücke geschnitten
- 1 kleine Kartoffel, gerüstet, in Stücke geschnitten
- 8 dl Gemüsebouillon
- Salz und Pfeffer
- 180 g saure Sahne
- Kürbiskernöl und Kürbiskerne zum Garnieren

Zubereitung

Zwiebel und Curry in Butter andämpfen.

Kürbis, Rüebli und Kartoffel dazugeben, mitdämpfen.

Bouillon beifügen, aufkochen, würzen.

Zugedeckt 20 bis 25 Min köcheln.

Suppe pürieren, abschmecken. In vorgewärmten Suppentellern anrichten.

Saure Sahne daraufgeben, garnieren.

Tipps !

- Die Suppe kann portionenweise tiefgekühlt und bis zur nächsten Kürbis-Saison gelagert werden oder in saubere Flaschen heiss abgefüllt werden und im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahrt werden.
- Für eine dickere Suppe werden stärkehaltigere Kürbisse wie Potimarron (Knirps) oder Butternut verwendet.
- Suppe aus grösseren, wässrigeren Kürbissen wie dem Gelben Speisekürbis oder Muskatkürbis können mit einer Kartoffel angereichert werden.
- Der Knirps (Potimarron) kann mit der Schale verwendet werden. Es werden nur unschöne Stellen entfernt.

Rezept aus : www.swissmilk.ch